



// Unternehmensinformation

Bindung

Erkenntnisse, Entwicklung, Störungen

## Bindung - Erkenntnisse, Entwicklung, Störungen<sup>1</sup>

Über die Erkenntnisse der Bindungsforschung wird in den letzten Jahrzehnten viel diskutiert. John Bowlby (1907-1990) und seine Mitarbeiter gingen von der Frage aus, wie frühkindliche Beziehungen die seelische Entwicklung prägen: Welche Einflüsse fördern die Entwicklung der frühen Mutter-Kind-Beziehung? Wieviel Zuwendung ist entwicklungsfördernd?

Bowlby, Kinderpsychiater und Psychoanalytiker, setzte sich neben seiner Tätigkeit in einem Erziehungsheim und einer kinderpsychiatrischen Abteilung in London mit den Theorien der Psychoanalyse, der Verhaltensforschung und der Entwicklungspsychologie auseinander. Sein Bestreben, die Annahmen der Psychoanalyse empirisch zu überprüfen, führte zur direkten Beobachtung der Mutter-Kind-Interaktion und einer prospektiven Betrachtung im Sinne der modernen Säuglingsforschung.

Sigmund Freud betonte damals aus seiner Arbeit der psychoanalytischen Rekonstruktion heraus den Drang nach Lustgewinn, nach sexueller Erregungsabfuhr als entscheidendes Momentum der Entwicklung. John Bowlby dagegen kam zu einem anderen Schluss: Für ihn wurde das tief verankerte Bedürfnis nach Bindung das grundlegende Motiv der Entwicklung.

### Grundaussagen der Bindungstheorie

Das Bedürfnis nach einer sicheren Heimat wird zu einem grundlegenden Lebensthema. Die weitere Entwicklung wird geprägt durch Erfahrungen mit den verfügbaren Bindungspersonen. Das Erleben von Sicherheit in der Bindung ermöglicht schließlich die Exploration der Welt. Bindung differenziert sich im ersten Lebensjahr, der Periode höchster neuronaler Plastizität. Bindung bleibt dann überdauernd ein unsichtbares Band, eine durch Vertrauen geprägte Verbundenheit, die Vorwärtsentwicklung ermöglicht.

### Bindungstypen

Die Bindungserfahrungen der ersten Lebensjahre prägen einen Bindungstypus heraus, eine Art Grundmuster, das sich in Beziehungssituationen zeigt. Die Bindungsforscher sprechen heute von vier unterschiedlichen Bindungstypen: der sicheren Bindung (60-70 % der Kinder), der unsicher-vermeidenden Bindung und der unsicher-ambivalenten Bindung (jeweils 10-15 %) sowie der desorganisiert-desorientierten Bindung (5-10 %).

<sup>1</sup> Mechthild Günster; Dr. Dietmar Seehuber; Weisses Kreuz Arbeitsheft; Dezember 2018; S.6-10



// Unternehmensinformation

Bindung

Erkenntnisse, Entwicklung, Störungen

### Die Bedeutung des Bindungsverhaltens

Die Prägung dieser frühen Entwicklung wurzelt tief und wirkt in die weitere Identitätsentwicklung hinein. Der Reifungsprozess ist mit der Herausbildung eines Bindungsstils nicht abgeschlossen. Allerdings sind im Bindungsverhalten Grundmuster und Spielräume des Möglichen erkennbar, die der weiteren Entfaltung Chancen bieten oder Grenzen setzen. Sichere Bindung ist ein Schutzfaktor in der seelischen Entwicklung; unsichere Bindung ist ein Risikofaktor für die Entstehung seelischer Instabilität.

### Bindungsprobleme

Bindung entwickelt sich in Abhängigkeit zweier Suchbewegungen: der aktiven Suche des Kindes nach Sicherheit und Versorgung und der aktiven Beziehungsantwort der Bezugspersonen. Gelingende Bindungserfahrung ist kein Selbstläufer. Kinder brauchen für einen gelingenden Bindungsaufbau keine perfekte, immer anwesende, immer geduldige Mutter bzw. Bezugsperson.

Trennungserlebnisse sind nichts pathologisches, sondern eine alltägliche Realität. Die entscheidende Frage lautet daher: Wie werden sie verarbeitet? Wird ein Kind bereits im ersten Lebensjahr in Tagespflege gegeben, bedeutet das nicht automatisch eine Gefährdung der Bindungsentwicklung. Die wichtige Frage dabei ist, wie die primäre Bindungsperson verfügbar ist und die entscheidende Person bleibt. Bindung bedeutet, die Qualität eines ungeteilten Bezugs zu gestalten.

### Bindungsstörungen

Ein unsicherer Bindungstyp ist keine Krankheit, keine Diagnose. Wachsen Kinder in einem wenig wertschätzenden oder nicht strukturgebenden Klima auf, dann können ernstzunehmende Störungen der Entwicklung entstehen. Die Bedeutung der Bindung, so die neuen Erkenntnisse der Gehirnforschung, liegt darin: Kinder mit sicherer Bindung erleben Stress und Stressabbau; Kinder mit unsicherer Bindung erleben Dauerstress.

Wir beginnen heute erst zu verstehen, wie unregulierter Stress zu einer Programmierung des Gehirns und unserer Gene führt, die zu einer Disposition für körperliche und seelische Störungen werden kann.

Foto: iStock